



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org

C/Margarita Salas, 20
Parque Científico Leganés Tecnológico
28918. Madrid (España)



Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



Organizador



FESNAD está formada por:



Co-organiza



Con la colaboración de:



Lácteos: tenlo claro

Los lácteos además de ser un alimento básico durante la primera etapa de la vida, también juegan un papel fundamental durante la adolescencia y la madurez, garantizan cubrir muchas de las recomendaciones nutricionales.

Los macronutrientes lácteos como proteínas, carbohidratos y grasa, se encuentran en una proporción equilibrada. Además, los lácteos contienen un conjunto de componentes en concentraciones menores como minerales y vitaminas, con elevada actividad biológica y de gran interés para la salud.

Por otra parte, los distintos productos lácteos disponibles comercialmente, presentan amplios intervalos de composición, por lo que permiten cubrir tanto los diferentes gustos y hábitos de consumo, como las distintas utilidades de interés nutricional dirigidas a estados fisiológicos específicos.

El consumo de lácteos se remonta a los inicios de la ganadería y productos como el queso y el yogur han formado parte de la dieta de la mayoría de las civilizaciones y culturas desde hace miles de años.



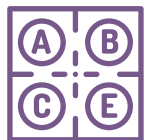
Calidad nutricional de las proteínas lácteas

Las proteínas lácteas, caseínas y seroproteínas, son fácilmente digeribles y contienen todos los aminoácidos esenciales por lo que se consideran proteínas de alta calidad nutricional y elevado valor biológico. Además, debido al efecto saciante de las proteínas lácteas, el consumo de lácteos reduce la ingesta de otros alimentos, por lo que son recomendados en dietas dirigidas al control de peso.

Durante la digestión gastrointestinal de la leche y productos lácteos o durante los procesos fermentativos en yogur y queso, se liberan "péptidos bioactivos" que actúan como antihipertensivos, antimicrobianos, antitrombóticos, inmunomodulantes, entre otros.

Los lácteos son la fuente más importante de componentes bioactivos naturales y sus efectos beneficiosos son el resultado de la interacción de todos los nutrientes, más allá de la suma de sus efectos individuales.

La reducción del consumo de productos lácteos en nuestra dieta diaria dificulta alcanzar las cantidades recomendadas de calcio.



Elementos minerales y vitaminas

La leche y los productos lácteos son la fuente principal de calcio de nuestra dieta, y su elevado contenido y biodisponibilidad es importante en muchas funciones vitales:

- Junto con el fósforo y vitamina D, se asocia al crecimiento y desarrollo de los huesos, una mayor densidad mineral ósea y prevención de osteoporosis.
- Dietas con alto contenido en calcio, procedente de lácteos, inciden en el control del peso e índice de masa corporal, por favorecer una mayor excreción de grasa.
- Protección frente a hipertensión y riesgos cardiovasculares, asociado también a la presencia de otros elementos minerales como el magnesio y potasio.

El consumo de lácteos implica elevar los niveles de otros minerales como yodo, zinc y magnesio y de vitaminas como B2, B12, ácido fólico, y de vitaminas liposolubles A y D en lácteos enteros.



Carbohidratos. Intolerancia a la lactosa

La lactosa es el carbohidrato mayoritario de la leche, es su principal fuente de energía y contribuye a la recuperación de los hidratos de carbono musculares consumidos tras el ejercicio. Su papel es fundamental, junto a la vitamina D, para favorecer la absorción del calcio.

Los seres humanos han desarrollado una adaptación evolutiva y en poblaciones con consumos altos de leche y lácteos, la secreción de la lactasa continúa durante la vida adulta.

Las bacterias lácticas presentes en lácteos fermentados como el yogur y queso producen lactasa para hidrolizar la lactosa y metabolizar sus componentes glucosa y galactosa, por lo que estos productos son bien tolerados por los individuos que presentan problemas de intolerancia.



La grasa láctea en continuo debate

El consenso sobre la importancia de los lácteos en la nutrición, no se mantiene al considerar la grasa láctea. En la mayoría de las guías nutricionales se especifica el consumo de productos lácteos preferentemente bajos en grasa o desnatados.

Sin embargo, estudios recientes de metanálisis y epidemiológicos de largo plazo, indican que el consumo de lácteos completos tiene un efecto neutro o inversamente asociado al riesgo cardiovascular, diabetes tipo 2 y de ganancia de peso, en individuos sanos.

Otros componentes lipídicos como los fosfo y esfingolípidos presentes en las membranas de los glóbulos de grasa están implicados en beneficios para la salud gastrointestinal y el desarrollo cognitivo.

Actualmente no hay evidencias científicas que apoyen las recomendaciones del consumo de productos lácteos bajos en grasa o desnatados, a la población en general.

Se recomienda consumir de 2 a 4 raciones diarias, dependiendo de la edad, actividad física, estado fisiológico, y en el marco de una dieta variada y equilibrada.



Edulcorante

Los lácteos tienen azúcares naturales, pero es frecuente que se intente potenciar el sabor dulce para hacerlos más apetecibles. Esta práctica convierte un producto sano en otro poco conveniente.

Reemplazar el azúcar añadido por edulcorantes, favorecería la reducción de la ingesta global de energía ofertando una opción agradable que mejore la adherencia a las normas de la OMS.



Los lácteos son alimentos de fácil consumo y masticación que ayudan a satisfacer los requerimientos de energía y de hidratación diaria. Su ingesta se ha asociado con efectos saciantes e índices más bajos de obesidad.

El consumo de lácteos enteros provoca un efecto neutro o inversamente asociado al riesgo cardiovascular en individuos sanos.

Los lácteos obtenidos a partir de leches de oveja y cabra presentan elevados contenidos en ácidos grasos de cadena corta y media.